الجلسات العلاجية للرهاب الاجتماعي
العلاج المعرفي السلوكي

الجلسة 1-2

التقويم:

- حدد الشكوى الحالية
- اسأل عن كل الأعراض
- قوم التجنب وسلوكيات الأمان (تعبئة النموذج)
- قوم الخلل في الحياة الاجتماعية، الاكاديمية، والعمل
- قدم للعميل (مقياس الرهاب الاجتماعي)
- قدم للعميل مقاييس أخرى (حسب الحاجة)
- ابحث عن الاضطرابات النفسية المرافقة (اكتئاب – قلق – ادمان)
- هل المريض بحاجة للعلاج الدوائي

التعرف على العلاج المعرفي

- اخبر العميل بالتشخيص
- معلومات عن المرض والعلاج (شائع – يستجيب للعلاج جيدا – الخيارات العلاجية)
- ناقش اي مخاوف أو تحفظات تجاه العلاج
- اعط العميل (نشرة الرهاب الاجتماعي)
- كون أهداف العلاج للمدى القصير والطويل

الواجب المنزلي

- اطلب من المريض أن يقرأ كتاب (إن كنت خجولا – عالج نفسك بنفسك – أ.د. عبدالله السبيعي)
- اطلب من المريض أن يقرأ الفصول الثلاثة الأولى من كتاب (العقل فوق العاطفة)
- ملأ (نموذج المواقف) التي تظهر فيها الأعراض
- اطلب من العميل أن يكتب أهدافه من العلاج

الجلسة 3-4

التقويم

- ناقش الواجب المنزلي السابق
- ناقش (مقياس الرهاب الاجتماعي)
- ناقش ماذا حصل في الاسبوع المنصرم

التدخل المعرفي

- علّم العميل كيف يميز الأفكار الآلية (الأتوماتيكية) بواسطة (سجل الأفكار) مستعينا بموقف اجتماعي قريب

التدخل السلوكي

- شرح تمارين الاسترخاء (اذا كان العميل يحتاجها)
- الاسترخاء الذهني – العضلي – التنفسي

الواجب المنزلي

- الاستمرار في ملأ (نموذج المواقف) التي تظهر فيها الأعراض
- قراءة الفصل الرابع والخامس من كتاب (العقل فوق العاطفة)
- ملأ (سجل الأفكار)
- ممارسة تمارين الاسترخاء (اذا كان المريض يحتاجها)

ترجمة د.أحمد الهادي من كتاب
Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders by Robert L. Leahy and Stephen J. Holland.

الجلسة 5-6

التقويم

- كما في الجلسة 3-4

التدخل المعرفي

- علّم العميل وضع الأفكار الآلية في مجموعات، واختبار الدليل، والاستجابة المنطقية للدليل.

التدخل السلوكي

- ساعد العميل في كتابة (نموذج التدرج) للتعرض، وخطّط لأول تعرض
- قوّم الخلل في المهارات الاجتماعية واذا كان يحتاج للتدريب ناقش المنطقية في ذلك.

الواجب المنزلي

- كما في الجلسة 3-4
- قراءة الفصل السادس والسابع والتاسع من كتاب (العقل فوق العاطفة)

الجلسة من 7-13

ملاحظة: الجلسة الأولى للتعرض يجب أن تكون 90 دقيقة ليعتاد العميل عليه.

التقويم

- كما في الجلسة 3-4

التدخل المعرفي

- حدّد الأفكار الآلية قبل وخلال وبعد التعرض، واجعل العميل يمارس الاستجابة المنطقية
- لاحظ تغير مزاج العميل خلال الجلسات، املأ (سجل الأفكار)، وناقشه مع العميل

التدخل السلوكي

- ابدأ التعرض: التخيلي، لعب الأدوار، الحقيقي باشراف المعالج.
- بعد أن يتقن العميل التعرض للفقرة الأولى من (نموذج التدرج)، انتقل الى الفقرة التالية من التدرج
- استمر في تمارين المهارات الاجتماعية (اذا كانت هناك حاجة)
- اطلب من العميل ان يمارس تمارين الاسترخاء التنفسي خلال جلسة التعرض

الواجب المنزلي

- كما في الجلسة 3-4
- اطلب من المريض ان يستمع لأشرطة جلسات التعرض التخيلي
- اطلب من المريض أن يقوم بالتعرض الحقيقي اذا تم الاتفاق عليه
- اطلب من المريض ان يمارس المهارات الاجتماعية، تمارين الاسترخاء اثناء التعرض

الجلسة 14-16 (كل اسبوعين)

التقويم

- كما في الجلسة 3-4

التدخل المعرفي

- استمر في التعرف على الأفكار الآلية، الافتراضات الخاطئة، والاعتقادات الاساسية (الخريطة المعرفية) وتحدّيها

التدخل السلوكي

- اطلب من المريض أن ينهي فقرات التدرج جميعا
- استمر في العمل على تمارين الاسترخاء والمهارات الاجتماعية

الواجب المنزلي

- كما في الجلسة 7-13

<u>الجلسة 17-20 (كل اسبوعين أو كل شهر)</u>

التقويم

- كما في الجلسة 3-4

التدخل المعرفي

- استمر في التركيز على الافتراضات والمعتقدات الأساسية (الخريطة الذهنية)
- راجع الطرق المعرفية التي وجدها العميل مفيدة
- ناقش المشاكل المحتملة مستقبلاً، وطرق التعامل معها

التدخل السلوكي

- ساعد المريض في تصميم التعرض الخاص به
- راجع الطرق السلوكية التي وجدها العميل مفيدة

الواجب المنزلي

- اطلب من العميل أن يبحث عن الفرص والمواقف التي يكون فيها قلقاً واجعله يستخدمها في ممارسة التعرض أكثر
- شجع الاستخدام المتكرر لكل المهارات المعرفية التي تعلمها العميل
- شجع الاستخدام المتكرر لتمارين الاسترخاء والمهارات الاجتماعية (اذا كانت هناك حاجة)

ترجمة بتصرف من كتاب: الخطط والتدخلات العلاجية لاضطرابات الاكتئاب والقلق، روبرت ليهي وستيفن هولاند، 2000.
د.أحمد الهادي